

**HITACHI**  
Inspire the Next

日立オープンレンジ

家庭用

# 取扱説明書・料理集 クッキングガイド

型式 MRO-BT5

保証書別添付

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



かんたんパン

# もくじ 取扱説明編

|                 |       |
|-----------------|-------|
| もくじ             | 2     |
| 安全上のご注意         |       |
| ● 絵表示について       | 3     |
| ● ご使用のまえに       | 3     |
| ● 据え付けるとき       | 3・4   |
| ● 使用するとき        | 5・6   |
| ● お手入れのとき       | 6     |
| ご使用の前に          |       |
| 据え付け            | 7     |
| 各部のなまえ          | 7     |
| 付属品の種類          | 7     |
| 操作パネルのはたらき      | 8・9   |
| 加熱のしくみ          | 10    |
| 重量センサーの0点調節のしかた | 10    |
| 空焼きのしかた         | 10    |
| 知っておいていただきたいこと  | 11    |
| 使える容器、使えない容器    | 12    |
| お手入れ            |       |
| 本体・付属品のお手入れ     | 37    |
| においが気になるとき      | 37    |
| こんなとき           |       |
| 次のことをお調べください    | 38    |
| 次の場合は故障ではありません  | 38・39 |
| 表示窓にこんな表示が出たとき  | 39    |
| 料理が上手にできないとき    | 40～42 |
| 料理集             | 43～62 |
| 保証とアフターサービス     | 63    |
| 「ご相談窓口」         | 63    |
| 仕様              | 裏表紙   |

## クッキングガイドの見かた

### ■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



### ■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。  
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

## 正しい使いかた

### オート調理

#### あたため/解凍あたため

- **あたため** **解凍あたため** の使いかた ..... 13
- **1ごはん** の使いかた ..... 14
- 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ ..... 15
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ ..... 15
- ご飯、お総菜のあたためメニュー ..... 16
- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー ..... 16
- **あたため** **解凍あたため** **1ごはん** の加熱時間一覧表 ..... 17
- まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表 ..... 17

#### オートメニュー

- **2牛乳** の使いかた ..... 18
- **3かんたんパン** の使いかた ..... 19
- **4半解凍** **5解凍** の使いかた ..... 20
- **4半解凍** **5解凍** の上手な使いかた ..... 21
- **6カロリーカット(炒めもの)** の使いかた ..... 22
- **7葉菜** **8根菜** の使いかた ..... 23
- **9コンビニ弁当** ～ **13トースト** の使いかた ..... 24
- **9コンビニ弁当** ～ **13トースト** のコツ ..... 24・25
- オート調理のお願い ..... 26
- オートメニューと表示 ..... 26

### 手動調理

#### 手動調理キーの操作手順 レンジ・オープン

- **レンジ** の使いかた ..... 28
- **レンジ600W** と **レンジ200W** のリレー加熱 ..... 29
- **レンジ600W** と **レンジ100W** のリレー加熱 ..... 29
- **レンジ発酵** の使いかた ..... 30

- **オープン** (予熱なし)、**40℃** (発酵) の使いかた ..... 31
- **オープン** (予熱あり) の使いかた ..... 32・33

#### メモリー・トースターグリル

- 記憶のしかた ..... 34
- **メモリー** キーの使いかた ..... 35
- **トースター・グリル** の使いかた ..... 36

### ■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

#### ● オート調理のとき

あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン 4半解凍  
5解凍 6カロリーカット(炒めもの) 7葉菜 8根菜 9コンビニ弁当  
10ケーキ 11クッキー 12グラタン 13トースト

#### ● 手動調理のとき

手動調理キー — **レンジ** **トースター・グリル** **オープン**  
**レンジ発酵**

レンジの出力 — **レンジ600W** **レンジ200W** **レンジ100W**

オープンの温度 — **250℃** **210℃** ... **100℃** **40℃** (発酵)

加熱時間 — **約2分** **2～3分**

料理集に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)  
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

# 安全上のご注意 必ずお守りください

**絵表示について** お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

- 危険** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。
- 警告** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。
- 注意** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

### 絵表示の例

- 危険** この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
- 禁止** この記号は、してはいけない「禁止内容」です。
- 強制** この記号は実行しなければならない「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## ご使用のまえに

**危険**

(火災・感電・けがの原因)

- 改造はしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。

分解禁止

## 据え付けるとき

**警告**

(感電・火災の原因)

- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。

(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。

(火災・感電の原因)

- 電源は定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄すること。

## 据え付けるとき

### 警告



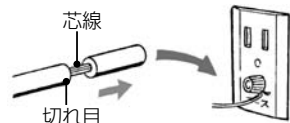
アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

#### ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



#### ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

#### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。(法令で禁止されています。)

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

#### 湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

#### 水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

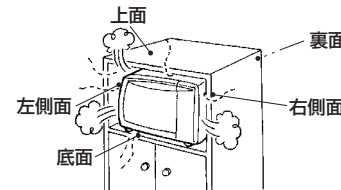
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

### 注意

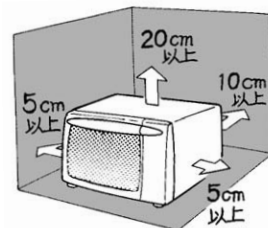
#### (火災・感電の原因)



- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)  
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。  
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。



## 使用するとき

### 警告

#### (事故の原因)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)  
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

### 注意

#### (感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
- 本体やドアに無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- 丸皿(セラミック製)に衝撃を加えない。
- 吸排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)

## 使用するとき(レンジのとき)

### 注意

#### (やけど・けが・火災の原因)



- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。(破裂の恐れ)  
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。  
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- あたためで飲みものを加熱しない。
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)

#### (やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは **レンジ 600W** で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。



## 使用するとき(レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき)

### ⚠ 注意

#### (火災の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、  
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)  
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



## 使用するとき(トースター・グリル、オーブンのとき)

### ⚠ 注意

#### (やけど・けがの原因)



- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、丸皿にふれない。
- 熱くなったドアに水をかけない。(割れる恐れ)



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。

## お手入れのとき

### ⚠ 警告



- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
- 本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

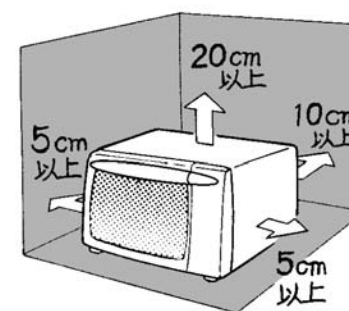
#### お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

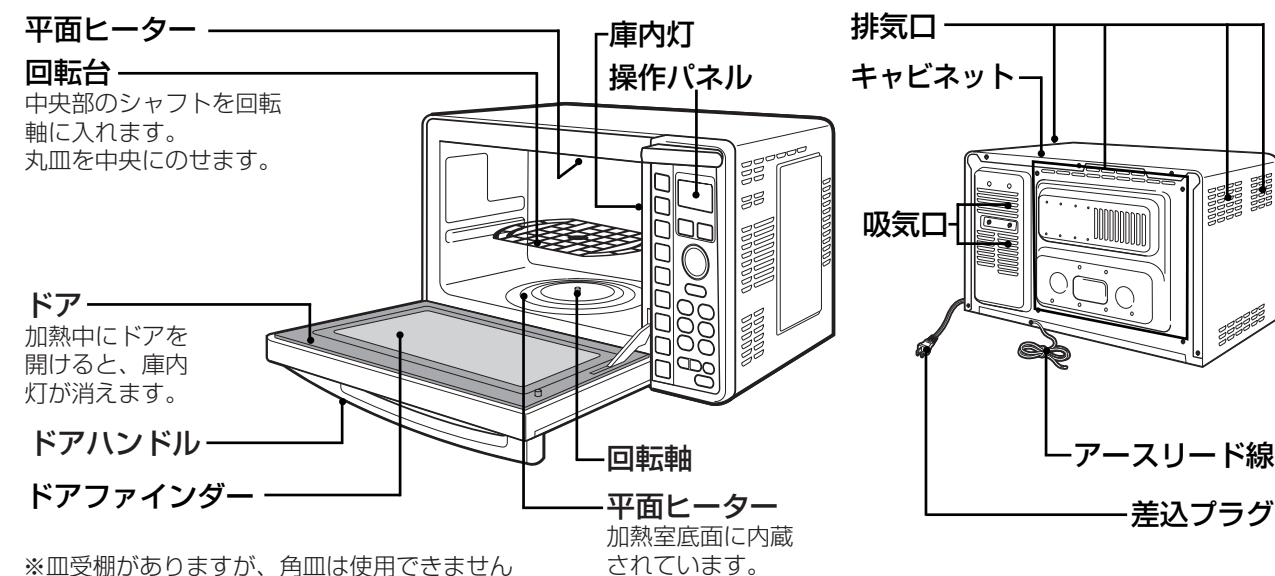
## ご使用の前に

### 据え付け (3、4ページ参照)

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、背面は10cm以上間をあけて設置します。  
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれたり結露する場合があります。  
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。(4ページ参照)



## 各部のなまえ



※皿受棚がありますが、角皿は使用できません

## 付属品の種類

○印は使える。

| 加熱方法   | レンジ | トースター・グリル | オーブン |
|--|-----|-----------|------|
| 付属品の種類   |     |           |      |
| <b>■丸皿</b><br>(セラミック製)<br>電子レンジ、トースター・グリル、オーブンなどに使います。<br>加熱中、右または左に回転します。   | ○   | ○         | ○    |
| <b>■回転台</b><br>トーストなどに使います。<br>加熱室底部の回転軸にきちんと差し込んでセットしておきます。<br>※レンジ加熱のときは、丸皿と回転台をセットしてください。回転台だけで加熱すると故障の原因になります。 | ○   | ○         | ○    |

#### お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内の丸皿や食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋をお使いください。  
(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

- クッキングガイド (本書)
- 保証書

# 操作パネルのはたらき

## 待機時消費電力オフ機能 → 9・11ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

### ① 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。  
(表示は全点灯イメージ図です。)

## オート調理の手順

オートメニューまたは、カロリーカットキーから好みのメニューを選ぶとセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

### ② オートメニューキー → 14~26ページ

13種類のメニューがオート調理できます。  
メニューキーを押してセットします。

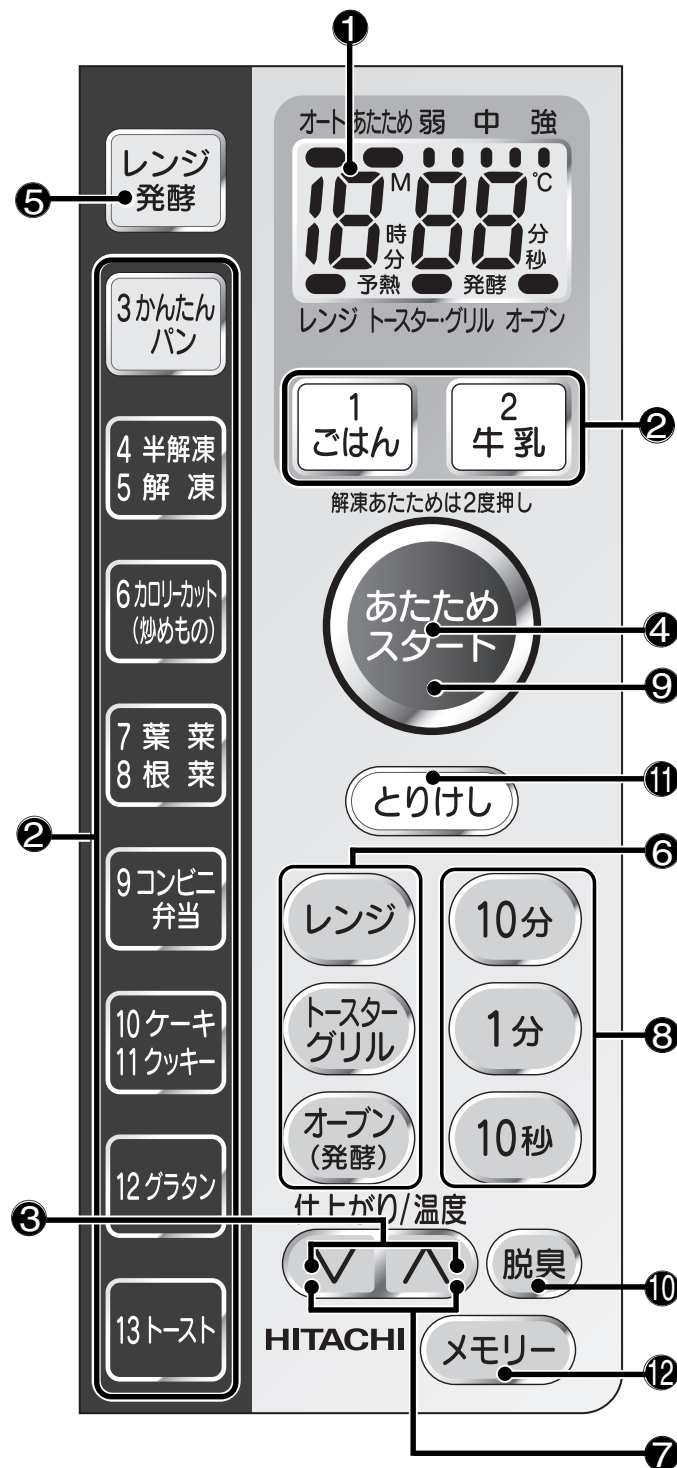
### ③ 仕上がり/温度調節キー → 11ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

### ④ あたため/スタート → 13・16・17ページ

あたため、解凍あたため のとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

※ ➡ はオート調理の手順の一例です。



## 手動調理の手順

### ⑤ レンジ発酵キー → 30ページ

かんたんパン、ヨーグルトに使います。

### ⑥ 手動調理キー → 27~33・36ページ

料理に合わせて [レンジ] [トースター・グリル] [オープン] を選びます。

### ⑦ 仕上がり/温度調節キー → 31~33ページ

[オープン]の温度を調節するときに使います。

### ⑧ タイマーセットキー

加熱時間をセットするとき使います。

### ⑨ あたため/スタートキー

調理をスタートさせるとき使います。

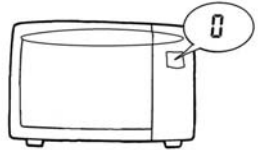
※ ➡ は手動調理の手順の一例です。

## 待機時消費電力オフ機能

ドアを閉じた状態で、差しプラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。

(表示窓の「0」表示が消えます。) キーを押しても受け付けません。(自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示窓の「0」表示が点灯します。)



### ⑩ 脱臭キー → 10・37ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

### ⑪ とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

### ⑫ メモリーキー → 34・35ページ

よく作る料理の手動調理の加熱内容を記憶させることができます。



# 加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長



スピーディーで経済的です



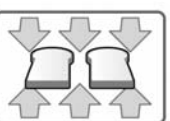
水を使わないので栄養素が保たれます



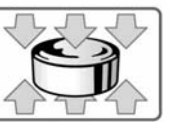
色や形、風味が保たれます



盛りつけたままで加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

# 重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

※オート調理のときに重量センサーを正しく働かせるために基準を合わせます。  
※日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

## 操作の手順

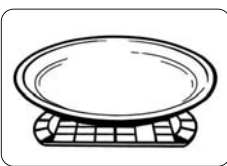
### 差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

## ① ドアを開ける

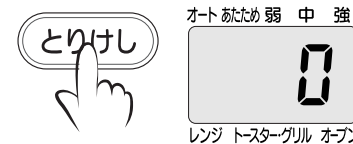


## ② 回転台に丸皿だけをのせる



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

## ③ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す



※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

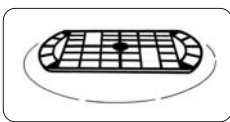
# 空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

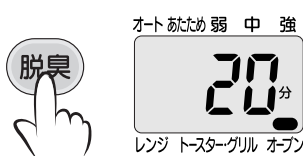
※油の焼けるにおいや煙が出るので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

### ● ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉める



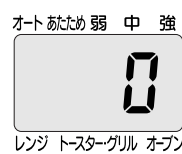
## ① 脱臭キーを押す



## ② スタートキーを押す



### ⚡ 終了音が鳴ったら空焼きが終る



## ⚠ 注意

- (やけどの原因)  
空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)にふれない。



# 知っておいていただきたいこと

## 待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

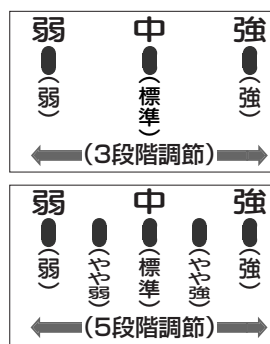
## 仕上がり／温度調節キー(▼▲)について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

3かんたんパン 4半解凍 5解凍 6カロリーカット(炒めもの) 10ケーキ 11クッキー 12グラタン のとき、3段階に調節できます。

▲を押すと 強、▼を押すと 弱になります。通常は 中 になっています。

あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 7葉菜 8根菜 9コンビニ弁当 13トースト レンジ発酵 のとき、5段階に調節できます。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、キーを押した後、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## 食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。



## 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

日常ご使用の際も、ときどき重量センサーの0点調節を行ってください。(10ページ参照)丸皿を使って調理するメニューのときは必ず回転台と丸皿を、がたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## ♪メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり／温度調節キー(▼)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を"無音"に切り替え、さらにメロディー音にもどすことができます。

## メモリーターン機能について

加熱が終わり、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。(庫内灯が消える前にドアを開けた場合は、その位置で止まります。)

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## 高周波出力950Wについて

高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

## もちや一尾の魚、シフォンケーキは焼けません







もちや、オーブントースターに比べて加熱室が大きいので、焼き色がつきません。また、さんまやあじなど、一尾の魚は焼けません。シフォンケーキは高さがあり、上ヒーターに近いので、上手に焼けません。

## 写真と料理の実物の色が違う

印刷の色が1色のため、実物と色が異なります。

使える容器、使えない容器

○印は使える。  
×印は使えない。

| 加熱の種類                |   | 電子レンジ加熱 |  | ヒーター加熱<br>(オープン、トースター・グリル加熱) |                                       |
|----------------------|---|---------|--|------------------------------|---------------------------------------|
| 容器の種類                |   |         |  |                              |                                       |
| ガラス容器                | 耐熱性のガラス容器<br>                              | ○       | 加熱後、急冷すると割れることがあります。   | ○                            | 加熱後、急冷すると割れることがあります。                  |
|                      | 耐熱性のないガラス容器<br>強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど<br> | ×       |  | ×                            |                                       |
| 陶器・磁器                | 耐熱性のある陶器・磁器<br>ココット皿、グラタン皿など<br>           | ○       |  | ○                            |                                       |
|                      | 日常使っている陶器・磁器<br>茶わん、皿など<br>                | ○       | ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。<br>また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。   | ×                            |                                       |
| プラスチック容器             | 耐熱性のあるプラスチック容器<br>ポリプロピレン製など<br>          | ○       | 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。   | ×                            | ただし、「トースター・グリル、オープン使用可」の表示のあるものは使えます。 |
|                      | その他のプラスチック容器<br>                         | ×       | 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、 <b>[4半解凍]</b> <b>[5解凍]</b> のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。 | ×                            |                                       |
| ラップ類                 |   | ○       | 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。  | ×                            | ただし、発酵では使えます。                         |
| 金属容器、金串、アルミホイルなど     |   | ×       | 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎた部分をおおうなど、部分的に使えます。（このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。）                              | ○                            | ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。              |
| 竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など |   | ×       | こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。  | ×                            | ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。           |

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたたため/解凍あたたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。



付属の丸皿、回転台を使う。

あたたため 解凍あたたため の使いかた



(例) あたため の場合

食品を入れる

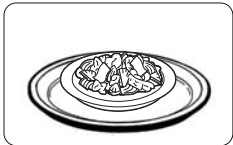
1  
あたため キーを1度押す

キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。  
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。  
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。  
(解凍あたためは15～17ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

- 牛乳のあたためは**[2牛乳]**を使います。(18ページ参照)
- お酒のあたためは**手動調理**を使います。(28・45ページ参照)
- あたため** キーは、ドアを開けて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。  
10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため** キーを押してください。
- 水のあたためはできません。**[2牛乳]**を使います。



お総菜のあたための場合



レンジ トースター・グリル オープン

↓ 数秒後に変わる



レンジ トースター・グリル オープン

↓ 途中で変わる



レンジ トースター・グリル オープン



レンジ トースター・グリル オープン

あたため 解凍あたため のコツ

**1回の分量は適量で** (16・17ページ参照)  
1～4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、**手動調理**で加熱します。(17、28ページ参照)

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいとき、分量が多いときや冷蔵ものは**やや強**か**強**を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは**やや弱**か**弱**を使います。  
**[強]**から**[弱]**まで5段階に調節できます。(11ページ参照)

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販の調理済み食品は
- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーの指示に従い**手動 [レンジ] 600W** で加熱します。
- 発泡スチロールの容器やトレイは使用しないでください。

インスタント食品は

45ページを参照して加熱します。

仕上がりがぬるかったときは

手動 **[レンジ] 600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。  
●**あたため** **[解凍あたため]** で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしい使い分けは

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためは、ラップなどのおおいをします。(16、17ページ参照)

乳幼児のミルクやベビーフードは

オート調理ではあたためられません。手動 **[レンジ] 600W** で様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)

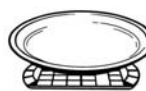


## オート調理

## オートメニュー

ごはん、ピラフなどごはんもののあたために使います。

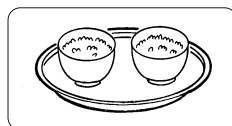
## 1ごはんの使いかた



付属の丸皿、  
回転台を使う。



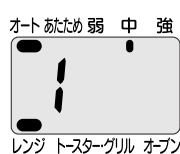
## 食品を入れる



ごはんの場合

1

1ごはん キーを押す



レンジ トスター・グリル オープン

2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



↓ 数秒後に変わる

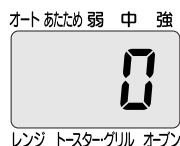


レンジ トスター・グリル オープン

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が「0」になり、  
加熱が終了します。



レンジ トスター・グリル オープン

## 1ごはんのコツ

**1回の分量は適量で**（16・17ページ参照）  
1～4人分（食品と容器を合わせて1,200gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動 **レンジ** **600W** で加熱します。（17、28ページ参照）

## おおいの使い分けは

冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいはしません。

**冷凍ご飯は** **解凍あたため** で加熱します。（16ページ参照）

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

## 陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
- 発泡スチロールは使用しないでください。

## 仕上がりがぬるかったときは

手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。

- **1ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

## 市販のご飯、おにぎりは

- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは食品メーカーの指示に従い手動 **レンジ** **600W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは、45ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためるときは、包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。包装をはずして手動 **レンジ** **600W** で加熱します。

## 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

## ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしません、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。（マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）



**包装や容器、材質に注意して**  
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



## スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



## 水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



## 加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたためると具に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



## オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅうやパン類、ベビーフードなどは手動で加熱してください。（5・17ページ参照）

## 凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は

**4半解凍** **5解凍** を使います。（20ページ参照）

## いか料理を加熱するとはじける

手動 **レンジ** **200W** で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

## 調理済み食品の冷凍保存（フリージング）のコツ

## ★ラップなどでピッタリ密封を

## ★熱いものは

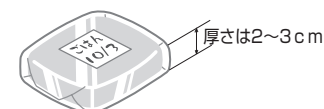
よく冷ましてから冷凍します。

## ★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分（150g）ずつに、カレーなどは1皿分（100～300g）ずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。）

## ★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。



厚さは2～3cm

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

## 包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



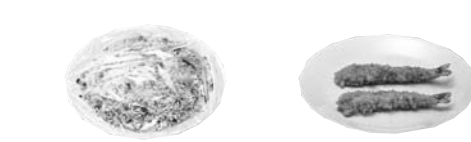
## 重ならないように並べて

シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



## ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップなどでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



## ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

## 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。



－20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。



ご飯、お総菜のあたためメニュー


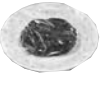

- ご飯ものは「1ごはん」キーで、お総菜は「あたため」キーを1度押して加熱します。
- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて「あたため」は1,800g、「1ごはん」は1,200gまでです。)
- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動「レンジ」600Wであたためます。(17・28ページ参照)
- 印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。


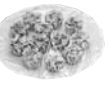

| メニュー名および調理のコツ |   |  | おおいの有無 |
|---------------|---|--|--------|
| ご飯もの          |    | ●ご飯・おにぎり (「1ごはん」で加熱)<br>表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。                 | ×      |
|               |   | ●チャーハン・ピラフ (「1ごはん」で加熱)<br>加熱後、かき混ぜる。   |        |
| めん類           |    | ●スパゲッティ・焼きそば<br>容器に入れる。<br>加熱後、かき混ぜる。  | ×      |
| 焼きもの          |    | ●焼き魚<br>飛び散ることがあるのでおおいをする。   | ●      |
|               |   | ●焼きとり・焼き肉<br>皿に並べる。たれをぬってから加熱する。   | ×      |
|               |   | ●ハンバーグ<br>ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。   |        |
| 揚げもの          |  | ●天ぷら・フライ・クロquette<br>皿に並べる。<br>えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。<br>分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」に合わせる | ×      |

| メニュー名および調理のコツ |  |   | おおいの有無 |
|---------------|--|---|--------|
| 炒めもの          |   | ●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜<br>容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。   | ×      |
| 煮もの           |   | ●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く)<br>容器に入れて煮汁をかける。  | ×      |
|               |  | ●煮魚<br>容器に入れて煮汁をかける。<br>煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。  | ●      |
| 蒸しもの          |   | ●シューマイ<br>重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。<br>乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。   | ×      |
| 汁もの           |  | ●カレー・シチュー<br>加熱後、かき混ぜる。<br>えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える。)<br>仕上がり調節「やや強」に合わせる。 | ●      |
|               |  | ●みそ汁・コンソメスープ<br>漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。<br>仕上がり調節「やや強」に合わせる。                                      | ×      |

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

- 「あたため」キーを2度押して「解凍あたため」で調理します。
- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて「あたため」は1,800g、「1ごはん」は1,200gまでです。)
- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動「レンジ」600Wであたためます。(17・28ページ参照)
- 印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

| メニュー名および調理のコツ |   |   | おおいの有無 |
|---------------|---|---|--------|
| ご飯もの／めん類      |  | ●冷凍ご飯・おにぎり<br>四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにしたものを並べてのせ、中央を少しあげる。          | ●      |
|               |   | ●冷凍チャーハン・ピラフ<br>ほぐして皿に入れる。<br>加熱後かき混ぜる。                                     |        |
|               |   | ●冷凍スパゲッティ<br>皿に入れる。加熱後かき混ぜる。  |        |
| 焼きもの          |  | ●冷凍ハンバーグ<br>皿にのせる。加熱後、そのまましばらく置く。   | ●      |
| 揚げもの          |  | ●冷凍天ぷら・フライ・クロquette<br>皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」か「弱」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。 | ×      |

| メニュー名および調理のコツ |   |  | おおいの有無 |
|---------------|---|--|--------|
| 炒めもの          |  | ●冷凍八宝菜・ミートボール<br>容器に入れる。<br>加熱後、かき混ぜる。   | ●      |
| 蒸しもの          |  | ●冷凍シューマイ<br>サッと水にくぐらせて皿に並べる。<br>加熱後すぐにラップをはずす。                                       | ●      |
| 汁もの           |  | ●冷凍カレー・シチュー<br>耐熱性の容器に入れ、おおいをする。<br>ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節「やや強」か「強」に合わせ、ゆとりをもっておおう。 | ●      |

あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

レンジ 加熱時間一覧表

あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

| メニュー名    |                | おおいの有無 | 手動調理の加熱時間     |             |
|----------|----------------|--------|---------------|-------------|
|          |                |        | レンジ600W       |             |
|          |                |        | 分量            | 加熱時間        |
| ご飯もの／めん類 | ご飯             | ×      | 150g (1杯)     | 約1分         |
|          | おにぎり           |        | 150g (1個)     |             |
|          | チャーハン・ピラフ      |        | 250g (1人分)    | 約1分40秒      |
|          | スパゲッティ・焼きそば    |        |               | 約2分30秒      |
| 焼きもの     | 焼き魚            | ●      | 100g (1人分)    | 約1分         |
|          | ハンバーグ・焼き肉      | ×      |               |             |
|          | 焼きとり           |        | 150g (5串)     | 1分40秒～2分    |
| 揚げもの     | 天ぷら・フライ        | ×      | 100g (2～4個)   | 40～50秒      |
|          | コロッケ           |        | 150g (2個)     | 50秒～1分      |
| 炒めもの     | 野菜の炒めもの        | ×      | 200g (1人分)    | 1分40秒～2分    |
|          | 酢豚・八宝菜         |        | 200g (1人分)    | 1分40秒～2分    |
| 煮もの      | 野菜の煮もの         | ×      | 200g (1人分)    | 1分40秒～2分    |
|          | 煮魚             | ●      | 100g (1切れ)    | 約50秒        |
| 蒸しもの     | シューマイ          | ×      | 200g (10～13個) | 約1分20秒      |
| 汁もの      | カレー・シチュー       | ●      | 200g (1人分)    | 1分40秒～2分    |
|          | みそ汁<br>コンソメスープ | ×      | 150mL (1人分)   | 1分20秒～1分40秒 |

(1mL=1cc)





解凍あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

| メニュー名     |             | おおいの有無 | 手動調理の加熱時間<br>レンジ600W |                 |
|-----------|-------------|--------|----------------------|-----------------|
|           |             |        | 分量                   | 加熱時間            |
| ご飯もの／めん類  | 冷凍ご飯        | ●      | 150g (1杯)            | 2分10秒～<br>2分30秒 |
|           | 冷凍おにぎり      |        | 150g (1個)            |                 |
|           | 冷凍チャーハン・ピラフ |        | 250g (1人分)           | 4分～4分30秒        |
|           | 冷凍スパゲッティ    |        |                      |                 |
| 焼きもの／揚げもの | 冷凍ハンバーグ     | ●      | 100g (1人分)           | 2分30秒～3分        |
|           | 冷凍天ぷら・フライ   | ×      | 100g (2～4個)          | 約1分40秒          |
|           | 冷凍クロquette  |        | 150g (2個)            | 2分～2分30秒        |
| 炒めもの      | 冷凍八宝菜       | ●      | 200g (1人分)           | 3～4分            |
|           | 冷凍ミートボール    |        | 100g (1人分)           | 約2分30秒          |
| 蒸しもの      | 冷凍シューマイ     | ●      | 200g (10～13個)        | 2分30秒～3分        |
| 汁もの       | 冷凍カレー・シチュー  | ●      | 200g (1人分)           | 4分～4分30秒        |

まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

- まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。手動「レンジ」600Wで加熱してください。
- 印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

| メニュー名     |  | おおいの有無 | 分量        | 加熱時間     | 調理のコツ   |
|-----------|--|--------|-----------|----------|---|
| まんじゅう／パン類 |  あんまん・肉まん             | ●      | 80g (各1個) | 30～40秒   | 底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。                                      |
|           | 冷凍あんまん・肉まん   |        | 80g (各1個) | 1分～1分20秒 |   |
|           |  まんじゅう<br>パン類         | ×      | 100g (2個) | 20～30秒   | 包装をはずして皿にのせる。<br>加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。   |
| 冷凍野菜      |  ミックスベジタブル<br>グリーンピース | ×      | 100g      | 1分～1分30秒 |   |
|           |  |        | 200g      | 1分50秒～2分 | 袋から出して、サッと水にくぐらせて皿に広げる。<br>加熱後かき混ぜる。少量 (100g未満) をラップに包んで加熱すると、火花 (スパーク) が発生して食品がこげたり乾燥することがある。(23ページ参照) |
|           |  枝豆・かぼちゃ              | ●      | 200g      | 2～3分     |   |
|           | スイートコーン  |        | 300g (1本) | 5～6分     |   |

オート調理

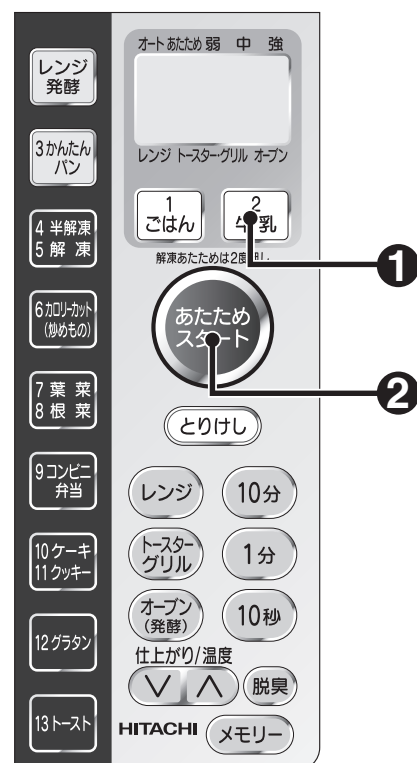
# オートメニュー

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

## 2牛乳の使いかた

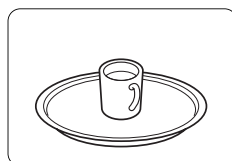


付属の丸皿、回転台を使う。



(例)2牛乳の場合

食品を入れる



牛乳の場合

1  
2牛乳 キーを押す



2  
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



### 2牛乳のコツ

1回の分量は

1杯(200mL)から4杯までです。1杯が1/2量以下のときは 手動 [レンジ]600W で加熱します。(28ページ参照)

牛乳は容器の7～8分目まで入れます。

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。



仕上がり／温度調節キーの使い分け

[弱]から[強]まで5段階に調節できます。(11ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

手動 [レンジ]600W で様子を見ながら、さらに加熱します。[2牛乳]で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳びんでの加熱はできません。

1回の分量は1～4杯です

1mL=1cc

| メニュー名 | オートメニュー | 分量             | 手動調理の目安<br>([レンジ]600W) |
|-------|---------|----------------|------------------------|
| 牛乳    | 2牛乳     | 200mL(1人分)(冷蔵) | 約1分50秒                 |
| コーヒー  |         | 150mL(1人分)     | 約1分50秒                 |

※お酒のあたためは28・45ページを参照し、手動調理で加熱します。

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは、仕上がり調節 [弱]で加熱します。

水のあたためは [2牛乳] で加熱します。

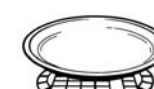
[あたため] では熱くなりすぎます。

オート調理

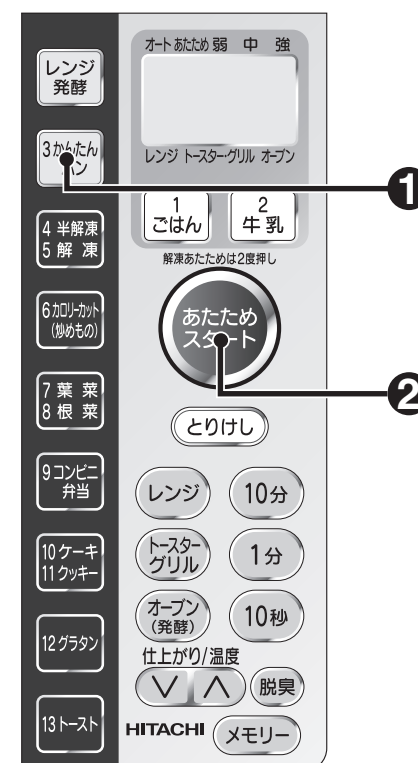
# オートメニュー

[レンジ発酵] で手軽に作れるパン生地を、小形のパンから大形のパンと形をかえて、トッピングをして、おいしく焼き上げます。

## 3かんたんパンの使いかた

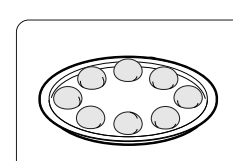


付属の丸皿、回転台を使う。



(例)3かんたんパンの場合

食品を入れる



かんたんパンの場合

1  
3かんたんパン キーを押す



2  
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



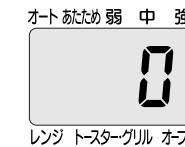
途中で変わる



※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



### 3かんたんパンのコツ

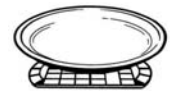
3かんたんパンのコツは57ページを参照します。



オート調理

# オートメニュー

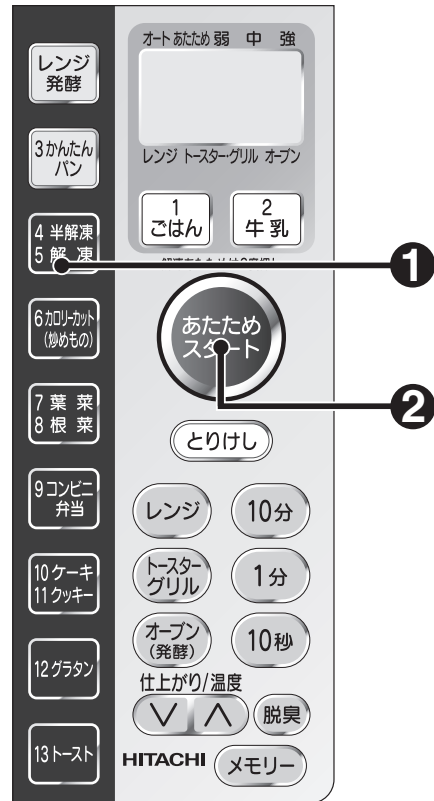
生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



付属の丸皿、回転台を使う。

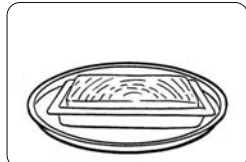
## 4半解凍 5解凍 の使いかた

(1 度押し：4半解凍)  
(2 度押し：5解凍)



(例) 4半解凍 の場合

食品を入れる

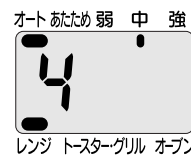


まぐろのさしみの場合

1

4半解凍／5解凍  
キーを1度押す

表示窓を番号4(半解凍)  
に合わせる。



レンジ トースターグリル オープン

4半解凍／5解凍 キーを押すごとに 4 ➡ 5 ➡ 4 とセットできます。

2

スタートキーを  
押す

庫内灯が点灯し、丸  
皿が回転して加熱が  
始まります。



途中で変わる



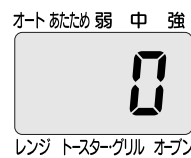
レンジ トースターグリル オープン

※表示は一例です。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0”になり、  
加熱が終了します。



レンジ トースターグリル オープン

## 4半解凍 5解凍 のコツ

- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
トースター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。  
充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないで  
ください。

## 4半解凍 5解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。  
分量が多すぎると"ビッピッピッ"となり、表示窓に「[ 0 ]」  
が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったもの  
を使います。
- 発泡スチロール製のトレーを使って  
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍し  
ます。  
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと  
上手に仕上がりにません。  
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげにな  
り上手に仕上がりにません。  
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパ  
ータオルを敷いて解凍します。
- 4半解凍 5解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は「4半解凍」にします。  
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は「5解凍」にします。
- 解凍が足りなかったときは、手動「レンジ100W」で  
様子を見ながらさらに解凍します。

- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところ  
に巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻き  
ます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに  
触れると火花(スパーク)が出て、ドアファインダーが割れ  
る恐れがあります。
- 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。  
－20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足  
になることがあります。手動「レンジ100W」で様子を見  
ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは、手動「レンジ100W」で  
様子を見ながら解凍します。
- バラバラになって凍っているものは、手動「レンジ  
100W」で様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、手動「レンジ100W」か手動  
「レンジ200W」で、途中様子を見ながら解凍します。
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は  
手動「レンジ200W」で様子を見ながら解凍します。解  
凍の目安時間は、200gで4～5分です。解凍からあた  
ためまで加熱するときは「解凍あたため」で加熱します。  
冷凍野菜は17ページを参照します。

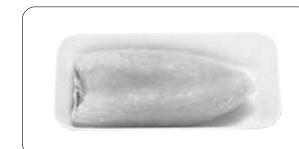
## 4半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま  
生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っ  
ている状態に仕上がりますの  
で、サクサクと包丁で切り  
やすく、食卓に出すとき食  
べごろになります。



丸まった方を下にする

## 5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で  
大きくしならせて、ひき肉  
やかたまり肉は仕上がり調  
節「強」に合わせて解凍し、  
解凍後3～5分そのまま置い  
て自然解凍します。



アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱  
されやすいのでアルミホイ  
ルを巻きます。

## 肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わ  
りますので途中様子を見ながら解凍してください。)

| 材料        | 分量            | 手動の加熱時間<br>(「レンジ100W」) |
|-----------|---------------|------------------------|
| ひき肉       | 200g          | 4分30秒～5分30秒            |
| 薄切り肉      | 200g          | 4～5分                   |
| 鶏もも肉(骨なし) | 250g          | (皮側を下にして)<br>5分～6分30秒  |
| まぐろ(ブロック) | 200g          | 3分30秒～5分               |
| いか(ロール)   | 100g          | 1分30秒～2分               |
| 切り身魚      | 1切れ<br>(100g) | 2分～2分30秒               |

- ※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール  
のトレーにのせたまままで加熱します。
- ※解凍後3～5分そのまま置いて自然解凍します。

## 上手な冷凍保存法(フリージング)

- ★材料は新鮮なものを  
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、  
極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは  
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気を  
ふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

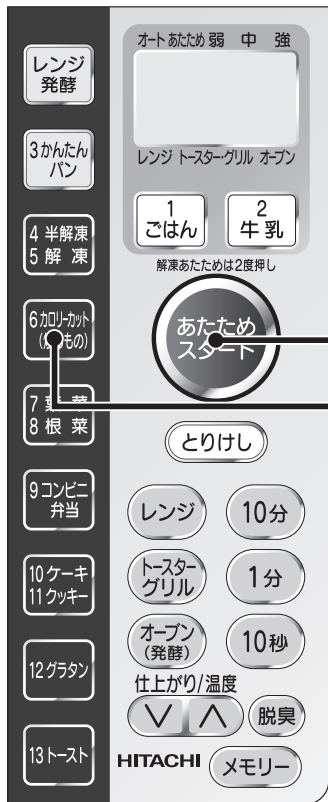
オート調理

# オートメニュー



付属の丸皿、  
回転台を使う。

## 6カロリーカット(炒めもの)の使いかた

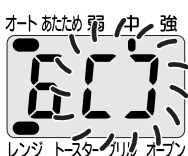


食品を入れる

**1** 6カロリーカット(炒めもの)  
キーを押す



八宝菜の場合  
(61ページ参照)



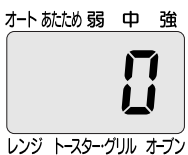
**2** スタートキーを  
押す

庫内灯が点灯し、丸  
皿が回転して加熱が  
始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0”になり、  
加熱が終了します。



## 6カロリーカット(炒めもの)のコツ

使用する容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。  
(60・61ページ参照)

1回の分量は

表示の分量の1/2量～表示の分量です。(この分量以外のオート  
調理はできません)

ラップは

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱が足りなかったときは

手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。

**6カロリーカット(炒めもの)** キーでこんな料理が  
できます。

**6カロリーカット(炒めもの)** メニューと記載ページ

|                    |   |
|--------------------|---|
| 6カロリーカット<br>(炒めもの) | 焼きそば(60)<br>牛肉とピーマンの細切り炒め(60)<br>豚肉とキャベツの辛み炒め(60)<br>八宝菜(61)<br>鶏肉ときのこの中華炒め(61) |
|--------------------|---|

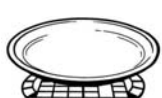
### ⚠ 注意

**6カロリーカット(炒めもの)** のときは少量の食品を  
加熱しない。

少量(表示の分量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげ  
たりすることがあります。

オート調理

# オートメニュー



付属の丸皿、  
回転台を使う。

## 7葉菜 8根菜 (1度押し: 7葉菜 2度押し: 8根菜) の使いかた



(例) **7葉菜** の場合

食品を入れる

**1** **7葉菜/8根菜**  
キーを1度押す

キーを押すごとに **7** ➡ **8** ➡ **7** とセットできます。

**2** スタートキーを  
押す

表示窓を番号7(葉菜)  
に合わせる。

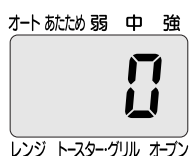
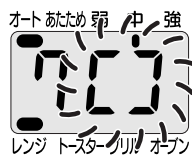
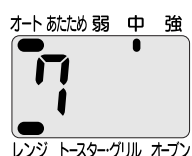
※表示は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0”になり、  
加熱が終了します。



ほうれん草の場合  
(44ページ参照)



## 7葉菜 8根菜 のコツ

1回の分量は

**7葉菜** で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、**8根菜**  
で加熱する根菜類は100～1000gです。  
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動  
**レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。  
(28・44ページ参照)

ラップで包み直接丸皿にのせて

葉・果花菜類や根菜類はラップですき間のないように、ピ  
ッタリと包みます。丸ごとのじゃがいもなどを複数個加熱  
するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせ  
て加熱します。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオート調理できません。手動 **レ  
ンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)  
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)の  
とき乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることが  
あります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに  
広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱し  
ます。

仕上がり／温度調節キーは

●やわらかめにしたい場合は、**やや強** か **強**、固めにし  
たい場合には **やや弱** か **弱** にします。

※葉・果花菜、根菜のメニューは44ページの調理のコツ、加熱時間  
を参照します。ただし、冷凍した野菜は17ページを参照し、  
手動 **レンジ** **600W** で加熱します。100g未満の場合は、手動  
**レンジ** **600W** で加熱します。(28ページ参照)

※野菜の区分けは・・・

- 「葉菜」・・・ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの
- 「果菜」・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や  
種子を食用とするもの
- 「花菜」・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつ  
ぼみを食用とするもの
- 「根菜」・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある  
根茎、根などを食用とするもの



オート調理

# オートメニュー

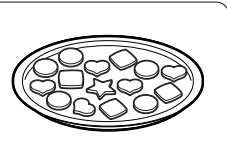
## 9コンビニ弁当 ～ 13トースト の使いかた

付属品はメニューに  
合ったものを使う。  
(26ページ参照)



(例) 11クッキー の場合

食品を入れる



型抜きクッキーの場合  
(53ページ参照)

1 10ケーキ/11クッキー  
キーを2度押し  
11クッキーにする

表示窓を番号11(クッキー)に合わせる。



キーを押すごとに 10⇒11⇒10 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



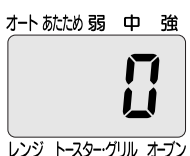
途中で変わる



※表示は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0”になり、  
加熱が終了します。



### 10ケーキ 11クッキー のコツ

10ケーキ のコツは 54ページを参照します。  
11クッキー のコツは 53ページを参照します。

### 12グラタン のコツ

12 グラタン のコツは 50ページを参照します。

### 9コンビニ弁当 のコツ

あたためられるお弁当は

コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は

1個(1人分)です。

この分量以外はできません。

弁当の大きさは

丸皿の中央にのせたとき、容器の角やまわりが丸皿からはみださない大きさのものです。(丸皿の中央にのせ、回転させてみて、回転することを確認する。)

買ってきたらすぐにあたためる

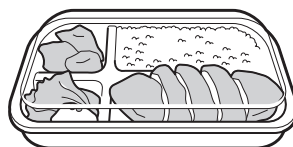
●買ってきたお弁当(常温20℃)は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ 9コンビニ弁当 で加熱します。

●重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。

●冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり／温度調節キー やや強 か 強 にします。

#### 9コンビニ弁当 であたためられるお弁当の例です

●ごはんとおかずが分かれて入っている弁当



他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。

加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分50秒

●丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)



\* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。

### 13トースト のコツ

13 トースト のコツは 46ページも合わせて参照します。



付属の回転台  
を使う。

具によってあたためりかたが違う

●揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。

●ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類(焼きそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。

加熱後はふたが熱くなっているので、注意してください。

仕上がりがぬるかったときは

手動 レンジ 600W で様子を見ながらさらに加熱します。

加熱後の余熱を利用して

ごはんと具のあたためりかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくといでしょう。

#### ⚠ 注意

●お弁当をあたためるときは1個ずつにする。  
2個同時にはうまくあたためられません。丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたためられません。

●ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたため前に取り出しておく。

仕上がり調節は

●パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは、やや強 か 強 に、薄くしたいときは やや弱 か 弱 にします。冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。弱 から 強 まで5段階に調節できます。(11ページ参照)

# オート調理のお願い

**調理する分量や材料は**  
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。  
クッキングガイドで記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**使用する付属品や容器は**  
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。

**オート調理で作れるものは**  
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

**オート調理できる分量は**  
クッキングガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた重量が100g以下の場合、オート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)


**加熱中にドアを開けると**  
上手に仕上がらないことがあります。

**追加加熱は手動で**  
オート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。


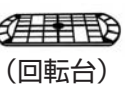
**食品の重さに適した容器で**  
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

**あたため** キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す  
10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

**丸皿を取り出すときは**  
調理後は丸皿が熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。



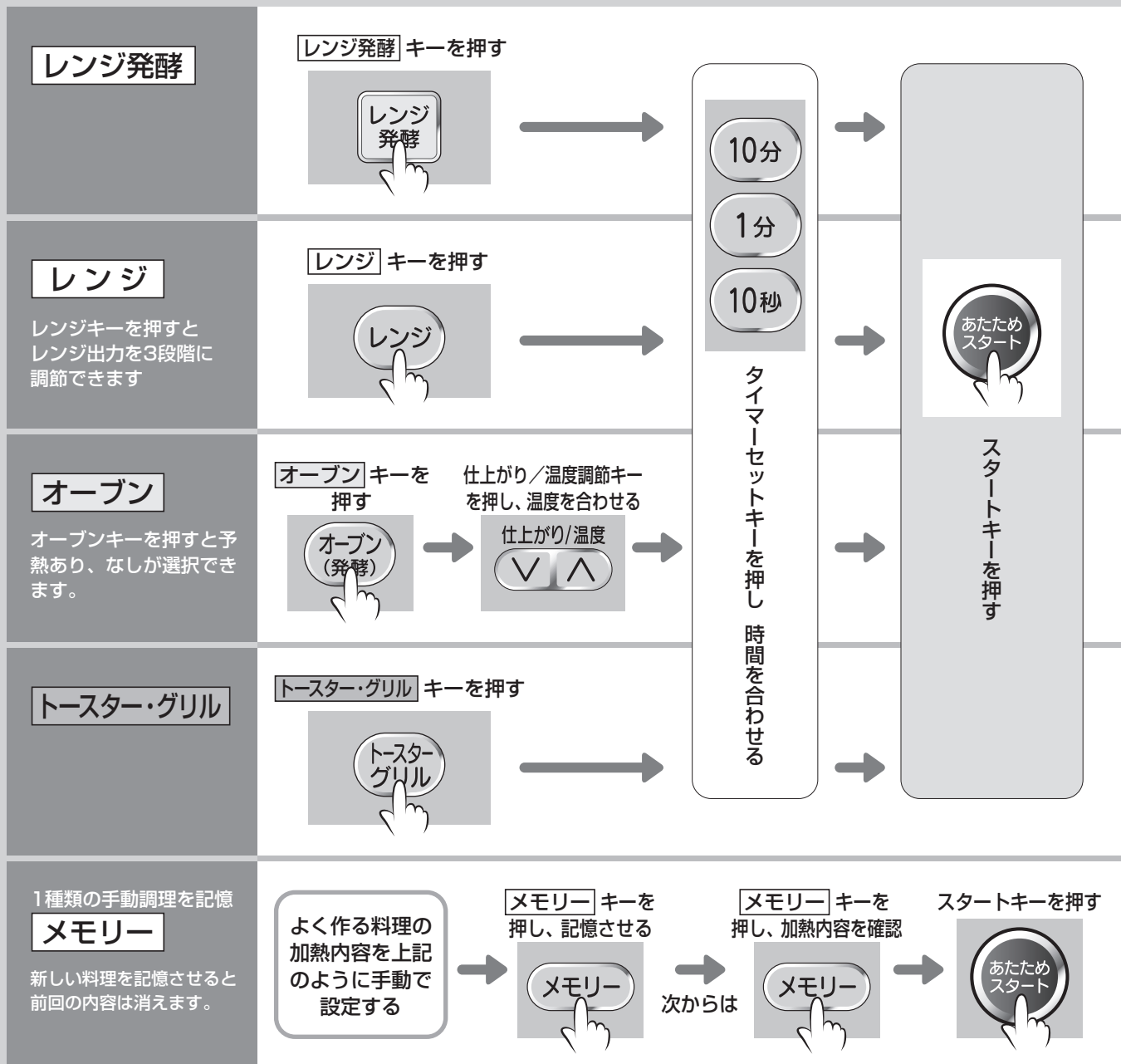
# オートメニューと表示

| メニューの種類        | 表示窓の表示 | 加熱の種類       | 使用する付属品   |
|----------------|--------|-------------|---|
| 1ごはん           |        | レンジ         |    |
| 2牛乳            |        | レンジ         |   |
| 3かんたんパン        |        | オープン        |   |
| 4半解凍           |        | レンジ         |   |
| 5解凍            |        | レンジ         |   |
| 6カロリーカット(炒めもの) |        | レンジ         |   |
| 7葉菜            |        | レンジ         |   |
| 8根菜            |        | レンジ         |   |
| 9コンビニ弁当        |        | レンジ         |   |
| 10ケーキ          |        | レンジ<br>オープン |   |
| 11クッキー         |        | オープン        |   |
| 12グラタン         |        | オープン        |   |
| 13トースト         |        | トスター・グリル    |  |

# 手動調理

手動調理は、レンジ／オープン／トスター・グリルの3つの機能とレンジ発酵／メモリーの中から加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。

## 手動調理キーの操作手順

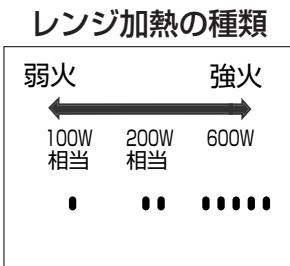


- レンジ発酵 ..... →P.30
- レンジ ..... →P.28, 29
- オープン ..... →P.31~33
- トスター・グリル ..... →P.36
- メモリー ..... →P.34, 35



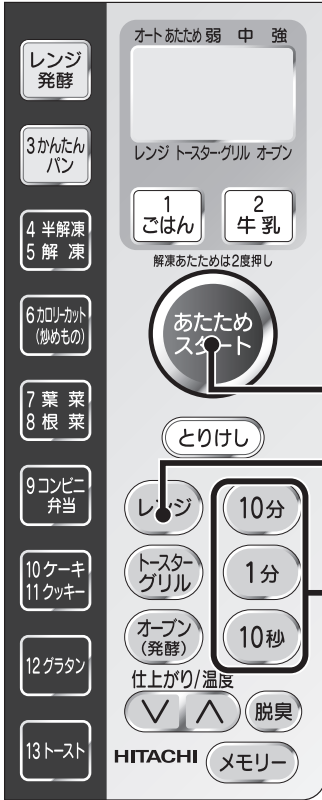
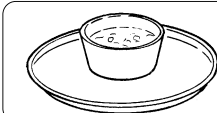





# 手動調理 レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。



付属の丸皿、回転台を使う。

## レンジの使いかた

|  |   |   |
|--|---|---|
|                          | (例) <b>レンジ</b> の場合  | <br>みそ汁のあたための場合<br>(17ページ参照)   |
|  | 食品を入れる  | ■キーを押すごとにレンジ<br>出力は <b>レンジ</b> 600W⇒ <b>レンジ</b><br>200W⇒ <b>レンジ</b> 100Wの順に<br>セットできます。   |
|  | <b>1</b><br><b>レンジ</b> キーを<br>1度押す  | オートあたため 弱 中 強<br><br>レンジ トースターグリル オープン   |
|  | <b>2</b><br>タイマーセットキーを押し<br>時間を合わせる   | オートあたため 弱 中 強<br><br>レンジ トースターグリル オープン   |
|  | <b>3</b><br>スタートキーを<br>押す   | 庫内灯が点灯し、丸皿<br>が回転して加熱が始ま<br>ります。<br><br>オートあたため 弱 中 強<br><br>レンジ トースターグリル オープン |
| <br>終了音が鳴ったら<br>食品を取り出す | 表示が“0”になり、<br>加熱が終了します。<br><br>オートあたため 弱 中 強<br> |   |

### 加熱時間の決めかた

- 同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり 手動 **レンジ**600W の加熱時間の目安

| 食品の種類          |         | 生または生地からの調理 | あたため        |
|----------------|---------|-------------|-------------|
| 野菜類            | 葉・果・花菜類 | 1分～1分30秒    | 50秒～1分10秒   |
|                | 根菜類     | 1分30秒～2分    | 50秒～1分10秒   |
| 魚介類            |         | 1分30秒～2分    | 50秒～1分10秒   |
| 肉類             |         | 1分50秒～2分30秒 | 1分～1分30秒    |
| ご飯類            |         | —           | 40秒～50秒     |
| めん類            |         | —           | 50秒～1分10秒   |
| 汁もの(みそ汁・スープなど) |         | —           | 1分10秒～1分30秒 |
| 飲みもの(酒・牛乳など)   |         | —           | 40秒～1分      |
| パン・まんじゅう       |         | —           | 30秒～50秒     |
| ケーキ            |         | 50秒～1分10秒   | —           |

(標準温度20℃のとき)

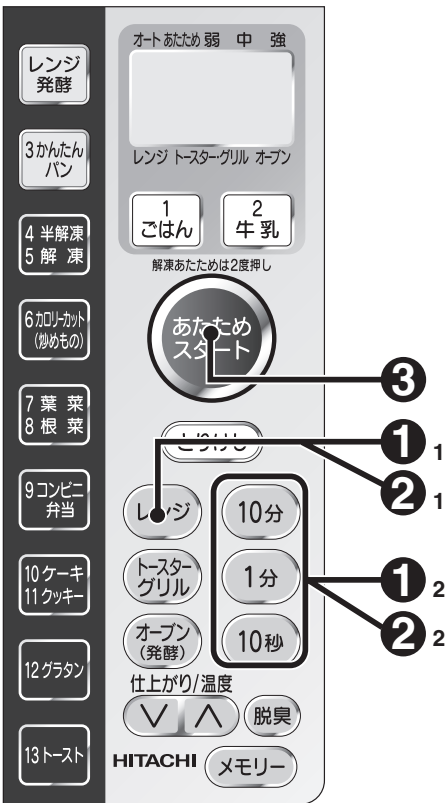
- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。  
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。  
また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
手動 **レンジ**600W で20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ600Wとレンジ200W、レンジ100Wの自動切替のリレー加熱

**レンジ**600W でひと煮立ちさせ、**レンジ**200W または **レンジ**100W でゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときに使う加熱方法です。



付属の丸皿、回転台を使う。



|   |  |  |
|---|--|--|
| <div></div> <div>食品を入れる</div>                        |  | <div></div> <div>ご飯の場合<br/>(51ページ参照)</div>  |
| <div><div>1</div><div>レンジ 600W<br/>をセットする</div></div> <div>1. レンジ キーを<br/>1度押し レンジ 600W<br/>を選ぶ</div>                                   |  | <div>※ レンジ 200W または<br/>レンジ 100W にセットし<br/>たときは、<b>2</b>のレンジ<br/>キーは受けつけません。</div> <div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン</div></div>   |
| <div>2. タイマーセットキーを<br/>押し時間を合わせる</div>  |  | <div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン</div></div>  |
| <div><div>2</div><div>レンジ 200W<br/>または<br/>レンジ 100W<br/>にセットする</div></div> <div>1. レンジ キーを押し、<br/>レンジ 200W または<br/>レンジ 100W に合わせる</div> |  | <div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン<br/>(レンジ 200W の場合)</div></div>   |
| <div>2. タイマーセットキーを<br/>押し時間を合わせる</div>  |  | <div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン</div></div>  |
| <div><div>3</div><div>スタートキーを<br/>押す</div></div>  |  | <div>庫内灯が点灯し、丸皿<br/>が回転して加熱が始ま<br/>ります。</div> <div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン</div><div>→</div><div>途中で<br/>変わる</div><div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン</div></div></div> |
| <div></div> <div>終了音が鳴ったら<br/>食品を取り出す</div>        |  | <div>表示が“0”になり、<br/>加熱が終了します。</div> <div><div>オートあたため 弱 中 強</div><div></div><div>レンジ トースターグリル オープン</div></div>  |

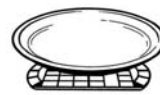
手動調理

# レンジ

# レンジ発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

## レンジ発酵の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ●<br>食品を入れる              | 食品は丸皿の中央に袋に入ったまま置きます。    |                          |
| 1<br>レンジ発酵 キーを押す         |                          | かんたんパン生地の場合(57ページ参照)<br> |
| 2<br>タイマーセットキーを押し時間を合わせる |                          |                          |
| 3<br>スタートキーを押す           | 庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 |                          |
| <br>終了音が鳴ったら食品を取り出す      | 表示が"0"になり、加熱が終了します。      |                          |

## レンジ発酵の上手な使いかた.....

- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり／温度調節キーを使い分けます。(右下表参照)  
レンジ発酵は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり／温度調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(2度押し)予熱なしにし、仕上がり／温度調節キー「」を押して「40℃」(発酵)に合わせ、様子を見ながら発酵してください。(31ページ参照)

## レンジ発酵の上手な使いかた(応用).....

料理集に記載してあるバターロールの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は.....

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、丸皿にのせて発酵します。
- 57ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

レンジ発酵 仕上がり調節 で.....

| メニュー・記載ページ | 分量  | 一次発酵時間 |
|------------|-----|--------|
| バターロール(56) | 6個分 | 15~20分 |

レンジ発酵 メニューと記載ページ

| キー    | 仕上がり調節 | メニュー・記載ページ  |
|-------|--------|---|
| レンジ発酵 |        | かんたんパン(57)<br>かんたん肉まん(58)<br>レーズンパン(58)<br>セサミパン(58)<br>かぼちゃパン(59)<br>グラハムパン(59)<br>チョコチップめろんパン(59) |
|       |        | ヨーグルト(62)<br>ヨーグルトソース(62)   |
|       |        | カスビ海ヨーグルト(62)   |

手動調理

# オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オーブン温度は、発酵・100~210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



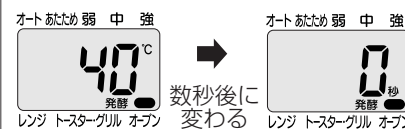
付属の丸皿、回転台を使う。

## オーブン(予熱なし)、40℃(発酵)の使いかた

|   |   |                  |
|---|---|------------------|
| (例)「 <b>オーブン</b> 」(予熱なし)の場合                         |   |                  |
| ●<br>食品を入れる   |   | クッキーの場合(53ページ参照) |
| 1<br>「 <b>オーブン</b> 」キーを2度押し「 <b>オーブン</b> 」(予熱なし)にする |   |                  |
| 2<br>仕上がり／温度調節キーで温度を合わせる                            | ■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。<br>■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。 |                  |
| 3<br>タイマーセットキーを押し時間を合わせる                            |   |                  |
| 4<br>スタートキーを押す                                      | 庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。  |                  |
| <br>終了音が鳴ったら食品を取り出す                                 | 表示が"0"になり、加熱が終了します。   |                  |

### 発酵(オーブン)のときは

「**オーブン**」(2度押し)予熱なしにして、仕上がり／温度調節キー「」を押して「40℃」(発酵)に合わせます。



### 加熱中に温度を変えるとき

仕上がり／温度調節キー「 」を押すと、セットした温度が表示されます。再度、仕上がり／温度調節キー「 」を押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

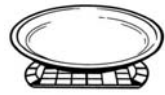
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。



手動調理

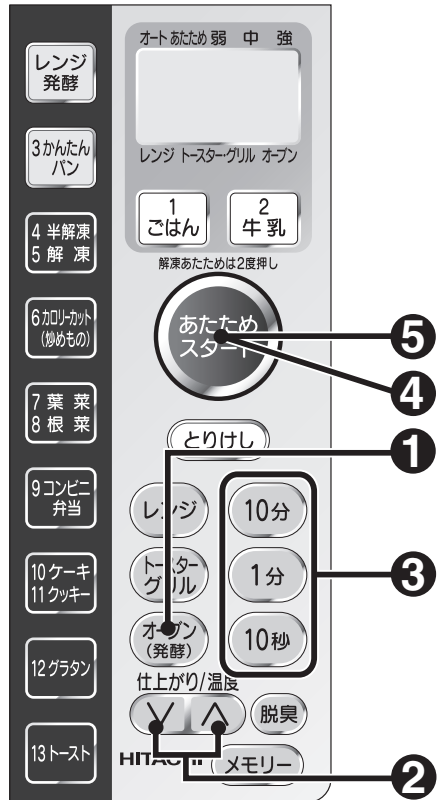
# オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オーブン温度は、100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



付属の丸皿、  
回転台を使う。

## オーブン (予熱あり)の使いかた

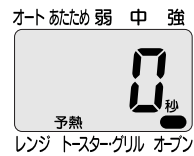


(例) バターロールの場合

予熱をする



数秒後に変わる



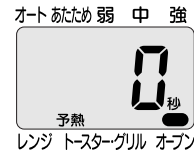
1  
オーブン キーを  
1度押し **オーブン**  
(予熱あり)にする

2  
仕上がり／温度調節  
キーで温度を合わせ  
る

■加熱室が熱い場合の  
最高設定温度は210  
℃です。  
■数秒後に時間合わせ  
表示になります。  
温度表示中でも時間  
合わせできます。  
※予熱時間は自動的に  
決まります。



数秒後に変わる



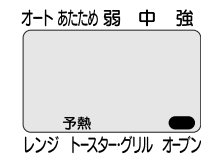
3  
タイマーセットキーを  
押し時間を合わせる



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

4  
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転  
台が回転して予熱が始  
まります。  
■加熱室の温度を100  
℃から表示します。



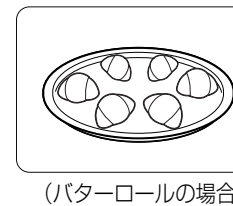
予熱終了音が鳴り予熱が  
終る

■セットした温度にな  
るか、20分経過する  
と予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに  
食品を入れる

■予熱が終わってそのま  
まにしておく、2  
分間予熱を継続した  
後、セットした時間  
を加熱します。



(バターロールの場合)

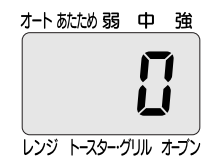
5  
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転  
台が回転して加熱が始  
まります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0” になり、  
加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が  
不要なとき  
手動 **オーブン** (2度押し) 予熱  
なしの使いかた (31ページ)  
の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を  
変えるとき  
仕上がり／温度調節キー  
(**▽ ▲**) を押しと、セットし  
た温度が表示されます。  
再度、仕上がり／温度調節キ  
ー (**▽ ▲**) を押して温度を変  
えます。  
加熱中は、数秒後に時間表  
示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は  
約5分です  
その後は自動的に210℃に  
なります。

### 注意

(やけどの原因)

● 加熱中や加熱終  
了後しばらくは、  
空の丸皿にふれ  
ない。